

*¡Usted puede
amamantar!*



Una guía de utilidad para la madre.

Tener un bebé significa planear de antemano. Aprender sobre cómo amamantar le ayudará a planear para su bebé. ¡Este folleto le ayudará a incrementar su conocimiento sobre la lactancia materna y le facilitará el camino del éxito y el placer mientras amamanta! Al amamantar usted le está dando lo mejor de lo mejor a su bebé. Nadie más puede hacer esta leche tan especial. Usted tendrá una parte especial en el desarrollo y crecimiento de su bebé.

Consultoras de Lactancia Certificadas por el consejo Internacional (International Board Lactation Consultant (IBCLC por sus siglas en inglés), frecuentemente llamadas consultoras de lactancia, tienen muchas horas de experiencia sobre lactancia materna y han pasado un examen.

Otras mujeres con experiencia en lactancia pueden ser llamadas consultoras pares de lactancia materna, especialistas en lactancia, especialistas en amamantamiento o enfermera de lactancia.

Tabla de Contenidos

Conozca los hechos.....	3
Amamantar en el hospital.....	4
Amamantar en el hogar.....	10
Amamantar en público.....	13
Regresando a trabajar o estudiar.....	13
Mantenerse saludable mientras amamanta.....	14
Prevenir el embarazo.....	16
Resolviendo problemas.....	17
Opciones para la extracción de leche.....	21
Pida el apoyo de su familia.....	22
Dejar de amamantar.....	25
Si usted tiene preguntas.....	26

Usted encontrará las hojas de consejos mencionadas a lo largo de este folleto. Las hojas de consejos están disponibles en su oficina local de WIC y los títulos están listados en las páginas 26-28.

Conozca los hechos

La leche materna . . .

- es la mejor leche que usted puede darle a su bebé.
- tiene todos los nutrientes que su bebé necesita los primeros seis meses de vida.
- es limpia, tibia y está lista para servir.
- es fácil de digerir por el bebé. Es menos probable que los bebés tengan diarrea o estreñimiento.
- cambia para llenar las necesidades de su bebé.

Bebés que están siendo amamantados . . .

- cuando se enferman, son menos propensos a ser internados en el hospital.
- son menos propensos a sufrir resfriados, gripe e infecciones de oídos.
- tienen pocas erupciones en la piel. Su piel se mantiene suave, lisa y con un rico olor.

Amamantar . . .

- ayuda a que el útero regrese a su tamaño normal.
- posiblemente ayude a que usted vuelva a su peso normal gradualmente.
- le ahorra tiempo y dinero. No necesita comprar o preparar biberones o fórmula.
- le dará tiempo para relajarse y disfrutar una cercanía especial con su bebé.

Amamantar en el hospital

Asegúrese de que los doctores y enfermeras sepan que usted quiere amamantar a su bebé. Amamante en la primera hora de que su bebé haya nacido o lo más pronto posible.

Recuérdelo a los miembros del hospital no darle biberón a su bebé. Los bebés necesitan aprender cómo amamantarse bien antes de que empiecen a usar el biberón. La lengua, mandíbula y boca no se mueven de la misma forma al mamar del seno que al tomar el biberón. Hable con una especialista de lactancia si usted cree que a su bebé le dieron el biberón y tiene confusión del pezón. (Pida la hoja de consejos número 1 Confusión de pezón listada en la página 26.)

Pregúntele a la enfermera o asesora de lactancia en el hospital que le ayude a encontrar la posición más cómoda y que le ayude a colocar al bebé en su pezón.

Para que sea más fácil, use una almohada para apoyar su espalda y brazos. A continuación y en la siguiente página se encuentran las cuatro formas más comunes: posición para arrullar, posición para arrullar cruzada, posición de fútbol americano, posición de lado recostado.



posición para arrullar



posición para arrullar cruzada



*posición de
fútbol americano*



*posición de lado
recostado*

¡La colocación correcta significa éxito!

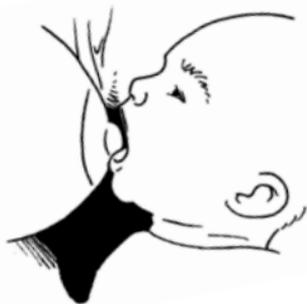
Con una adecuada colocación, la boca del bebé debe de estar tan abierta como cuando bosteza y su labio inferior debe de estar volteado hacia fuera “como la boca de un pez.” No se incline sobre su bebé, traiga a su bebé sobre su seno. Recuerde “pecho con pecho” y la barbilla al seno, para ayudarse a colocar al bebé bien.



Haga cosquilla con su pezón en los labios de su bebé, esto para que él abra la boca completamente, como que estuviera bostezando.



Cuando él abra la boca completamente, cuando él abra la boca completamente,



Rápidamente jálelo hacia usted para que se coloque en el pezón.



Su boca debería estar en su pecho, no solamente en su pezón. Sus labios deben de estar volteados hacia fuera.

Usted podrá sentir alguna sensibilidad por algunos segundos, pero después de que su bebé esté colocado y mamando correctamente, usted no debería sentir ningún dolor. Si usted siente dolor o cree que el bebé no está mamando correctamente, pare y empiece de nuevo. Detenga la succión al meter el dedo en el lado de la boca del bebé entre sus encías. Si usted deja que su bebé siga alimentándose incorrectamente, sus pezones pueden volverse dolorosos y pueden dañarse y el bebé puede que no tome toda la leche necesaria. No jale al bebé de su pecho. La madre debe meter su dedo para detener la succión y colocarlo de nuevo.

Algunos bebés en los primeros días del nacimiento están soñolientos.

Haga lo posible por amamantarlo tanto como pueda en el hospital. Si su bebé no se despierta para comer al menos de ocho a doce veces en 24 horas, busque las señales de que él está durmiendo ligeramente (él posiblemente esté moviéndose, chupándose el labio o bostezando.) Si está haciendo estas cosas, ofrézcale el seno. Si su bebé no ha tomado leche por tres horas o si se queda dormido antes de que el seno se suavice, es tiempo de despertarlo.

Como puede despertar al bebé:

- Desvístalo totalmente, déjele solamente el pañal y póngalo junto a su piel.
- Suavemente frote las manos, pies, brazos y piernas de su bebé.
- Con un dedo limpio, acaricie la boca de su bebé para que empiece a chupar.
- Frote debajo de la barbilla de su bebé.
- Háblele y cántele a su bebé. Use su nombre frecuentemente.
- Haga contacto visual con su bebé y déjelo que le vea a la cara.
- Cámbiele el pañal.
- Haga que sus dedos “caminen” en la espalda de su bebé.
- Lávele la cara con una esponja húmeda quite a su bebé de su seno y hágalo eructar.

Si su bebé no está amamantándose bien en el hospital, contacte al personal de apoyo de lactancia en su departamento de salud local, para informarles que al dejar el hospital usted necesitará ayuda. Trate de concertar una visita a la clínica o a su domicilio. Este es un servicio que le costará poco o nada, dependiendo de su situación. Para los clientes de WIC este servicio es gratis.

Amamantando en el hogar

Ya que el estómago del bebé es pequeño y la leche materna es fácil de digerir, usted debería alimentar a su bebé a cada tres o cuatro horas, por un total de 8 a 12 veces en 24 horas.

Aprenda a conocer cuando su bebé tiene hambre. El posiblemente...

- Está molesto
- Se esté retorciendo
- Se chupe las manos
- Se chupe el labio
- Se queje antes de llorar.

Trate de amamantar al bebé antes de que empiece a llorar. Un bebé que está llorando, posiblemente está demasiado molesto para amamantarse.

Mientras su bebé vaya creciendo, el proceso de amamantar mejorará, su suministro de leche se desarrollará y el lapso entre amamantadas será mayor.

Deje que su bebé termine de amamantarse. Cuando termine, él soltará el seno. Antes de ofrecerle el segundo seno, usted puede ponerlo a eructar. Eructar puede ayudarle a sentirse menos lleno y puede que él tome más leche materna.

Los bebés que son amamantados tienen defecaciones suaves que tienen color amarillo. Las defecaciones no tienen mal olor.

Su bebé puede tener tres o más defecaciones por día. Mientras aumenta de peso, puede ser que pase varios días sin defecar. Si usted le está dando solamente leche materna, no se preocupe. Su bebé no está estreñido. Si su bebé no defeca en cuatro días, usted debería llamar a su doctor. (Pida la hoja de consejos número 2 “Está tomando su bebé suficiente leche,” listada en la página 26.)

Los bebés tienen crecimientos repentinos – amamántelo más durante este tiempo.

Los crecimientos repentinos solamente duran alrededor de dos días y pueden ocurrir alrededor de 10 a 14 días, 3 semanas, 6 semanas, 3 meses y 6 meses de edad. Usted puede pensar que no tiene suficiente leche para su bebé. Cuanto más amamante a su bebé, más leche se produce. Si usted llena a su bebé con agua o fórmula, él comerá menos y usted no producirá tanta leche. (Pida la hoja de consejos número 3 “El bebé intranquilo,” listada en la página 26.)

Usted posiblemente sienta que su bebé está hambriento todo el tiempo.

Esto es normal. La leche materna es un alimento tan bueno que el cuerpo de su bebé la usa fácilmente. A su bebé le gusta estar cerca de usted. Estar cerca ayuda a que su bebé se ajuste a la vida en el gran mundo.

Algunas veces, los bebés que son amamantados necesitan ser alimentados cada hora y media a dos horas. Después, ellos posiblemente duerman por un periodo de tiempo largo. El intervalo de tiempo para el cual su bebé se amamante puede cambiar. Después de amamantarse por largo tiempo, su bebé posiblemente duerma por tres o cuatro horas. Después de amamantarse por un tiempo corto, su bebé posiblemente quiera volver a comer pronto. Esto también es normal, (Pida la hoja de consejos número 4 “Mi bebé siempre tiene hambre,” listada en la página 26.)

Su bebé necesitará sólo leche materna hasta que tenga 6 meses de edad.

Después de esta edad, usted necesita empezar a darle comida sólida, empezando con cereal fortificado con hierro. Si no está seguro que su bebé está listo para comidas sólidas, pregúntele a la nutricionista que está en su departamento de salud local.

Amamantando en público

Usted puede amamantar en público sin mostrar su seno.

Algunas madres usan jersey, camisas que pueden desabotonarse desde abajo o se cubren con una manta. Usted puede cargar a su bebé de una forma que le ayudará a cubrirse. Busque un lugar tranquilo o un vestidor en los centros comerciales. El Acta 269 de South Carolina dice que “Una mujer puede amamantar a su bebé en cualquier lugar donde la madre y el bebé estén autorizados a estar. Amamantar al bebé en un lugar donde la madre está autorizada a estar no puede ser considerado una exposición indecente.”

Regresando a trabajar o estudiar

Usted puede regresar a trabajar o estudiar.

Empiece a amamantar cuando usted está en la casa. Cuando regrese a trabajar o estudiar, use una bomba extractora de leche o extraiga la leche manualmente cada pocas horas. Almacene la leche en una hielera o refrigeradora, hasta que usted pueda ponerla en la refrigeradora de su hogar. Empiece a usar la bomba extractora de leche o a sacarse la leche manualmente dos semanas antes de regresar a trabajar. Pídale a la especialista de lactancia que le ayude con su situación. (Pida la hoja de consejos número 16 y/o número 5, “Regresando a trabajar” y/o “Almacenando la leche materna” listada en la página 27.)

Manteniéndose saludable mientras está amamantando

En general, usted no necesitará una dieta especial.

Para su propia salud, coma una variedad de alimentos que son fáciles de preparar. Coma meriendas saludables. Tome suficiente agua, jugos sin azúcar y leche. Use la nueva guía “Mi pirámide” como una guía para escoger las comidas y cantidades. (Pida la hoja de consejos número 21, “Mi pirámide en acción: Consejos para la mujer que amamanta” listada en la página 28, o visite el sitio de internet en www.mypyramid.gov)



No hay una sola comida que comida que cause problemas cuando se está amamantando, pero todos los bebés son diferentes y algunas veces algunos bebés son sensibles a algunas comidas. Trate de comer diferentes alimentos, una a la vez, para poder ver si el bebé actúa de una forma molesta o si tiene gas. Si nota el cambio, no coma por un par de semanas los alimentos que posiblemente le causen el problema. Para información sobre alimentos saludables visite: www.mypyramid.gov o pregunte a su doctor, o a la nutricionista en su departamento de salud pública.

Evite las bebidas alcohólicas, ya que el alcohol pasa por medio de la leche materna a su bebé. Beba solamente 1 o 2 tasas al día de **bebidas con cafeína** (como café, té, sodas, chocolate y evite tomar bebidas energéticas.)

NUNCA use drogas de la calle. Ellas la dañarán a usted y a su bebé.

Consulte con su especialista en lactancia, farmacéutico o doctor antes de tomar cualquier medicamento, ya que también puede pasar por medio de la leche a su bebé.

Usted puede tomar medicamentos mientras está amamantando, pero algunas opciones son mejores que otras. Si se enferma o necesita tomar medicina, usualmente no necesita dejar de amamantar. (Pida la hoja de consejos número 20, “Medicamentos y la lactancia” listada en la página 28.)

Prevenir el embarazo

Amamantar NO previene el embarazo.

Cuando elija un método anticonceptivo, evite los métodos que contienen estrógeno que pueden disminuir su suministro de leche. Espere al menos seis semanas para utilizar un método que contiene progestina, para que su suministro de leche pueda establecerse. Para más información consulte con su doctor.

Resolviendo problemas

Ictericia

Muchos bebés tienen un color amarillo en la piel llamado ictericia. Esto es debido a un químico que se desarrolla en los bebés que se llama bilirrubina. Amamante a su bebé seguido (a cada dos o tres horas) para aumentar las defecaciones. Defecar frecuentemente ayudará a bajar el nivel de bilirrubina en el cuerpo del bebé. Después que deje el hospital, si usted nota que la piel o los ojos del bebé están amarillos, llame al doctor del bebé.

Goteo de los senos

Cuando usted empieza a amamantar es común que la leche le gotee de los senos. Gotear normalmente se quita con el tiempo antes de que el bebé tenga 6 o 8 semanas de edad. El goteo es causado por la eyección de leche entre amamantadas. Pruebe a cruzar los brazos sobre el pecho y presione contra sus senos. Utilice protectores para los senos sin forro plástico para proteger su ropa y cámbielos frecuentemente. Utilice ropa con colores que disimulen las manchas de leche. (Pida la hoja de consejos número 6 “Goteo,” listada en la página 27.)

Dolor en los pezones

Durante los primeros días algunas mujeres tienen dolor o sensibilidad en los pezones al principio de la toma. Con una posición correcta del bebé al amamantar, después de cuatro o cinco chupadas el dolor se alivia. Si los pezones siguen doliendo, PARE y EMPIECE DE NUEVO. Para detener el proceso, suavemente introduzca su dedo en la esquina de la boca de su bebé y pruebe nuevamente. Revise la posición del bebé y asegúrese de que su boca está abierta suficientemente. Su labio inferior debe de estar hacia fuera como “boca de pez.”



Note como los labios del bebé están hacia fuera y su boca está abierta completamente. También note cuánto del pecho está dentro de la boca del bebé. (Pida la hoja de consejos número 7, “Dolor en los pezones” listada en la página 27.)

Congestión mamaria

Como su leche “empieza a bajar” usted podrá notar que sus pechos están hinchados entre los primeros tres a cinco días de que su bebé haya nacido. Cuando sus senos se llenen de leche, ellos posiblemente se pongan duros, hinchados y adoloridos. A esto se le llama congestión mamaria. La congestión mamaria puede prevenirse al amamantar temprano y frecuentemente, o al sacarse la leche manualmente. Vea la sección de métodos de extracción de la leche de forma manual. (Pida la hoja de consejos número 8, “Congestión mamaria” listada en la página 27.)

Conductos obstruidos

Los síntomas de que los conductos están obstruidos son: un área sensible, enrojecimiento o un bulto adolorido en el seno. Usted posiblemente tenga un conducto obstruido en la punta de su pezón y puede ver un punto de color blanco en la apertura de su pezón.

También, asegúrese de amamantar frecuentemente, tome suficiente líquidos y descanse plenamente. Si usted nota este problema, llame a su especialista de lactancia materna para pedirle ayuda. (Pida la hoja de consejos número 9, “Conductos obstruidos” que se encuentra en la página 27.)

Mastitis

Los síntomas de mastitis, una infección del seno, incluyen: un área del seno caliente, hinchada y, sensible con fiebre, escalofríos, dolor en las articulaciones, dolor de cabeza o síntomas parecidos a los de la gripe. ¡No deje de amamantar! La infección no puede pasar por su leche, pero usted necesita llamar a su doctor, para que él le dé un medicamento para la infección. Llame a su especialista de lactancia para pedirle consejos sobre cómo aliviar la hinchazón y dolor. (Pida la hoja de consejos número 10, “Mastitis” en la página 27.)

Afta

Afta es una infección producida por hongos que puede aparecer en las madres y sus bebés. Parches blancos pueden aparecer en la boca del bebé. La madre puede tener mucho dolor en los pezones, que pueden arder o picar. El afta puede desarrollarse por muchas causas, pero puede ser curada. Usted tendrá que llamar a su doctor para pedir medicamentos para usted y su bebé. (Pida la hoja de consejos número 11, “Afta” listada en la página 27.)

Opciones para extraer su leche

Forma manual

Algunas madres prefieren extraer la leche de forma manual en lugar de utilizar una bomba para extraer leche. La forma manual puede ser una forma fácil de aliviar los senos demasiado llenos o proveer ocasionalmente leche materna en un biberón para su bebé. Los dibujos que se encuentran a continuación y en la próxima página pueden ayudarle, pero es mejor contactar a su especialista de lactancia, que puede explicarle cómo puede hacerlo. (Pida la hoja de consejos número 13 “Extracción manual de leche listada en la página 27.)

Bomba extractora de leche manual

Una bomba sacaleche manual puede ayudarles a madres que están amamantando a proveer leche materna en biberón en caso la madre y el niño necesiten estar separados. Las bombas manuales también pueden ayudar a aliviar el malestar de tener los senos muy llenos de leche. Aprender a usar la bomba toma tiempo, por lo que no espere tener grandes cantidades de leche la primera vez. Contacte a su especialista de lactancia para que le dé ideas de cómo hacer que las bombas manuales sean un éxito. (Pida la hoja de consejos número 14 “Extracción de leche materna con bomba manual” listada en la página 27.)

Bomba extractora de leche eléctrica

A veces las bombas extractoras de leche eléctricas son usadas por madres que regresan a trabajar o a estudiar o para madres con bebés prematuros que no son suficientemente fuertes para alimentarse directamente del seno. Tenga cuidado al comprar una bomba eléctrica en las tiendas. Compañías que se especializan en bombas extractoras de leche eléctricas son las mejores. Antes de comprar una bomba, pida información de una especialista de lactancia. Algunos programas de WIC tienen bombas eléctricas para situaciones especiales. Si usted califica para una bomba eléctrica, una especialista en lactancia le enseñará a utilizarla de una manera correcta. (Pida la hoja de consejos número 15 listada en la página 27.)

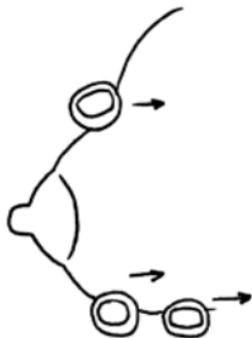
Pida el apoyo de su familia

El apoyo de su familia es de mucha ayuda al elegir amamantar. Los padres también necesitan estar involucrados con el nuevo bebé. El padre tiene muchas oportunidades de compartir tiempo con usted y el bebé que está siendo amamantado. Trate de incluirlo a él al hablarle de sus pensamientos e intereses. ¡Él puede ayudar a bañar al bebé, ayudarlo a calmarlo cuando está llorando, leerle, caminar con él o arrullarlo! Si su familia y el padre del bebé

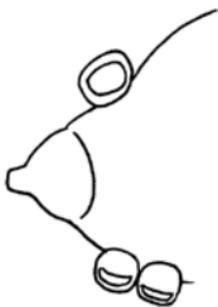
Antes de empezar a extraer la leche de forma manual, suavemente dé un masaje a su seno usando pequeños movimientos circulares, presionando firme en la pared de su pecho con la parte plana de sus dedos.



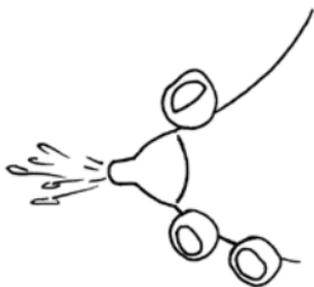
Para extraer la leche de forma manual, coloque su mano en su seno alrededor de una pulgada detrás de su pezón, con su pulgar encima (con la posición del reloj cuando marca las 12:00) y sus primeros dos dedos debajo de su pezón (con la posición cuando el reloj marca las 6:00).



Presione hacia su pecho. (Para senos grandes, primero levante y luego empuje contra la pared de su pecho.)



Enrolle su dedo pulgar y dedos hacia el pezón.



Fíjese dónde el dedo pulgar y los demás dedos se encuentran en este dibujo.

Repita la acción (posición, presione, enrolle; posición, presione, enrolle) hasta que su leche empiece a salir. Rote alrededor de los pezones, usando ambas manos en cada seno.

están informados sobre amamantar y sus muchos beneficios, ellos pueden ayudarle a que la lactancia sea una de las principales prioridades en las primeras semanas.

Dejar de amamantar

Cuando usted deja de amamantar depende de sus necesidades y las necesidades de su bebé. Mientras más amamante, mejor es para usted y su bebé.

Una vez que usted y su bebé están listos para dejar de amamantar, la mejor forma es hacerlo **despacio**. Dejar de amamantar puede ser natural, asistido o abrupto.

Dejar de amamantar abruptamente sólo debe de ser usado en situaciones raras. Llame a su consultora de lactancia cuando usted y su bebé estén listos para dejar de lactar. (Pida la hoja de consejos número 12 “Dejar de amamantar” listada en la página 27.)

Si usted tiene preguntas

Muchas madres que están amamantando tienen preguntas e inquietudes. ¡Si usted necesita ayuda, pídala!

Contacte a su oficina local de WIC y pregunte por la coordinadora de lactancia, la compañera asesora de lactancia, enfermera, educadora de salud o nutricionista que trabaja con madres lactantes. Usted puede pedir a su oficina local de WIC cualquiera de las hojas de consejos que se encuentra listada a continuación.

- 1** “Nipple Confusion in the Breastfed Baby/Confusión del bebé entre el pezón materno y los artificiales,” publicación número ML-009133.
- 2** “Is Your Baby Getting Enough Milk?/¿Está tomando su bebé suficiente leche?,” publicación número ML-009105.
- 3** “Fussy Baby/El bebé intranquilo,” publicación número ML-009106.
- 4** “My Baby Is Hungry All the Time/Mi bebé siempre tiene hambre,” publicación número ML-009108.

- 5** “Storing Breast Milk/Almacenando la leche materna,” publicación número ML-009113.
- 6** “Leaking/Goteo,” publicación número ML-009109.
- 7** “Sore Nipples/Dolor en los pezones,” publicación número ML-009112.
- 8** “Engorgement/Congestión mamaria,” publicación número ML-009104.
- 9** “Plugged Ducts/Conductos obstruidos,” publicación número ML-009111.
- 10** “Mastitis/Mastitis,” publicación número ML-009110.
- 11** “Thrush/Afta,” publicación número ML-009114.
- 12** “Weaning/Comó dejar de darle el pecho al bebé,” publicación número ML-009117.
- 13** “Hand Expression/ Extracción manual de leche materna,” publicación número ML-009107.
- 14** “Manual Breast Pumping/Extracción de leche materna con bomba manual,” publicación número ML-009115.
- 15** “Electric Breast Pumping/ Extracción de lecha materna con bomba eléctrica,” publicación número ML-009116.
- 16** “Returning to Work or School/Regresando a trabajar o a estudiar” publicación número ML-025286.

- 17** “How to Increase Milk Supply/Como incrementar el suministro de leche” publicación número ML-025285.
- 18** “Eat at Mom’s/comer con mama” publicación número ML-025296.
- 19** “How Long Should I Breastfeed My Baby/Cúanto tiempo debo amamantar a mi bebé” publicación número ML-025389.
- 20** “Medication and Breastfeeding/Los medicamentos y la lactancia materna” ML-025379.
- 21** “My Pyramid Action: Tips for Breastfeeding Mom/Mi Pirámide en acción: Consejos para madres lactantes” ML-025377.

Costo de impresión: \$0
Número de unidades impresas: 0
Costo por unidad: \$0

Amamantamiento...

Mucho más que *sólo* una buena nutrición.



South Carolina Department of Health
and Environmental Control